

ラポール秦荘けんこうプール レッスンプログラム

2026年1月～3月

	月		火		水	木		金		土		日	
	スタジオ	陸トレ	スタジオ	陸トレ	スタジオ	スタジオ	陸トレ	スタジオ	陸トレ	スタジオ	陸トレ	スタジオ	陸トレ
9:30													
10:00					健康運動教室 隔週	ウォーキング 10:00～10:30 竹井		初級太極拳 10:00～11:00 野瀬		体操&水泳 (MIX) 10:15～12:15			
11:00	ヨガ 10:45～11:45 酒村		ほぐしストレッチ 10:30～11:10 國枝	楽しく脳トレ体操 10:30～11:00 師橋	10:00～10:45	ゆっくりエアロ 10:45～11:30 竹井	筋トレ 10:30～11:00 師橋					空手教室 10:30～11:30	
12:00			簡単ダンスエアロ 11:20～12:00 國枝	チェアトレーニング 11:00～11:30 師橋			タオルストレッチ 11:00～11:30 師橋	ヨガ 11:10～12:10 酒村					
13:00	らくらく筋トレ 12:00～12:30 酒村		ZUNBA30 12:05～12:35 國枝	ストレッチ 11:40～12:10 師橋		けんこうヨガ 11:45～12:45 竹井			タオルストレッチ 11:30～12:00 師橋				
14:00	かんたんエアロ &ストレッチ45 12:45～13:30 柴田			体幹トレーニング 12:15～12:45 師橋					チェアトレーニング 12:05～12:35 師橋				
15:00						かんたんエアロ &タオルストレッチ 13:00～13:45 竹井	チェアストレッチ 13:00～13:30 木下		体幹トレーニング 12:40～13:10 師橋				
16:00			ヨガ 13:50～14:50 山川	ストレッチ 14:30～15:00 前上門	健康運動教室 隔週		チェアトレーニング 13:35～14:05 木下			ヨガ 13:30～14:30 小松		ヨガ 13:45～14:45 太田	
17:00				NEW 腹筋 15:00～15:30 前上門					NEW ストレッチボール 14:00～14:30 前上門			かんたんステップ 15:00～15:30 太田	
18:00	キッズダンス 66CREW 16:45～17:45		幼児 体操教室 15:00～16:00		学童ダンス 15:45～16:45	幼児 体操教室 15:45～16:45		幼児 体操教室 14:45～15:45		幼児 体操教室 14:45～15:45			
19:00	キッズダンス 66CREW 17:45～18:45		学童 体操教室 16:00～17:00		学童ダンス 16:45～17:45	子ども 体操教室 15:45～16:45		子ども 体操教室 15:45～16:45		子ども 体操教室 16:00～17:00			
20:00	かんたんエアロ 19:00～19:30 太田		学童 体操教室 17:00～18:00			子ども 体操教室 17:00～18:00		子ども 体操教室 17:00～18:00		体操&水泳 (MIX) 17:00～18:00			
21:00	ファットバーンエクストリーム 19:40～20:10 太田												
22:00	からだリセット 20:20～20:50 太田		週替わりレッスン 19:00～19:45 太田		キッズダンス 66CREW 19:00～20:00	スローヨガ 18:45～19:45 山本		エンジョイエアロ 18:45～19:30 太田					
			かんたん筋トレ &ストレッチ 20:00～20:45 竹井		キッズダンス 66CREW 20:00～21:00	フローヨガ 20:00～20:45 山本		ホ・テ・イ・コ・デ・イ・シ・ヨ・ニ・ン・ガ 19:45～20:45 太田					
	【健康運動教室】65歳以上の方対象で、1回500円の 有料プログラム になります。月曜日のみ施設ご利用も可能です。詳細はチラシをご覧ください。							このマークのレッスンは、ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方・65歳以上の方も安心して楽しめます。					
										①体操&水泳MIXクラス 夏季(6月～9月)は水泳教室、 その他(4月～5月・10月～3月)は体操教室を受講頂くクラスとなります。 ※夏季のみのご入会はできません。 ※夏季期間は同時に体操教室を開講いたしません。			
										②陸トレ ドライゾーンを利用し、トレーニングやレクリエーションを行います。65歳以上の方や低体力者の方を対象に体を動かす楽しさやお客様同士のコミュニケーションの場を提供するプログラムです。 プログラム開講場所は、2階ビュー及びプールサイドとなります。			